

**Gusti disponibili: Cioccolato, biscotto, vaniglia, fragola, banana**

**OPTIMUM NUTRITION 100% WHEY GOLD STANDARD™**

Integratore alimentare di proteine con edulcoranti Optimum 100% Whey Gold Standard è l'integratore proteico più venduto in USA ed ha ricevuto numerosi riconoscimenti per la sua altissima qualità.
100% Whey Gold Standard come dice il nome è un integratore di proteine interamente derivate dal siero di latte, il che garantisce un altissimo valore biologico, una ottima digeribilità ed un elevato contenuto di aminoacidi ramificati.
Le proteine del siero di latte hanno il più alto valore biologico (BV) e grado di efficienza proteica (PER).
Hanno un tempo di assimilazione di 20-25 minuti e una permanenza nel flusso ematico di circa 3 ore.
Pertanto possono essere considerate a tutti gli effetti proteine a "rilascio immediato".
Le Optimum Nutrition Whey Gold Standard sono un blend proteico costituito da diverse fonti di proteine del siero di latte.
Le Optimum Nutrition Whey Gold Standard sono costituite da: Proteine del siero di latte concentrate: sono ottenute per ultrafiltrazione, hanno un contenuto proteico che varia all'origine dal 73% all'83%, circa, contengono dal 4% di grassi al 6%.
Sono quelle più utilizzate, in quanto hanno un costo contenuto.
Gli integratori che contengono queste proteine hanno tipicamente un contenuto proteico di circa 80% e un contenuto di grassi superiore al 4%.
Sono proteine di elevata qualità.
Proteine del siero di latte isolate: ne esistono due tipi: (1) con un contenuto proteico all'origine superiore al 90%, grassi inferiori all'1% e lattosio 1% circa. [100% Whey Gold Standard](https://www.iafstore.com/ita/optimum-nutrition/100-whey-gold-standard-codp336) 2240-2270 grammi di optimum nutrition è in vendita online su iafstore.com nelle categorie nutrizione sportiva, massa muscolare, proteine in polvere. (2) con un contenuto proteico di circa 80% e grassi inferiori all'1%.
Sono entrambe proteine di elevata qualità, il tipo (1) è paragonabile, come qualità e prezzo, alle proteine a scambio ionico.
Il tipo (2) ha un prezzo molto più conveniente e mantiene comunque un'elevata qualità.
Le proteine del siero di latte microfiltrate si differenziano leggermente in composizione da quelle a scambio ionico, dato il diverso processo di estrazione: sono particolarmente ricche in beta-lattoglobulina, glicomacropeptidi e lattoferrina.
Contenuto tipico delle frazioni proteiche delle proteine del siero di latte microfiltrate: 55,9% di beta-lattoglobulina (contenente il 50% di ramificati), 14,9% di alfa-lattoalbumina, 1,55% di sieroalbumina bovina (BSA), 3% di immunoglobuline (IgG), 20% di glicomacropeptidi, 0,125% di lattoferrina e altri peptidi minori: lattoperossidasi, lattolina, lisozima, relassina, gamma-globuline, beta-microglobulina ed altri micro peptidi.
Proteine del siero di latte idrolizzate: queste proteine sono derivate (nella maggior parte dei casi) dalla digestione enzimatica delle proteine del siero del latte.
Questo sistema di predigestione permette alla polvere proteica un'assimilazione quasi istantanea da parte del corpo (circa 10-15 minuti dopo l'assunzione).
Consentono di sfruttare al massimo la "finestra anabolica" che sia apre dopo l'allenamento.
Di contro però non hanno alcuna proprietà anticatabolica.
MODALITÀ D'USO: aggiungere 31 g (~ 1 misurino colmo) in 180-240 ml di acqua fredda e mescolare, agitare o amalgamare finché la polvere non sia dissolta.
QUANTITÀ NETTA: 2240-2270 g MODALITÀ DI CONSERVAZIONE: conservare in luogo asciutto lontano da fonti di calore.

**Informazioni nutrizionali**

(Doppio Cioccolato) Per 100 g Per 31 g %AR\* Energia 1565 kJ / 374 kcal 485 kJ / 116 kcal 6 Grassi di cui acidi grassi saturi 4,7 g 1,7 g 1,4 g 0,5 g 2 1 Carboidrati di cui zuccheri 4,3 g 2,3 g 1,3 g 0,7 g 1 1 Fibre 2,3 g 0,7 g - Proteine 77 g 24 g 48 Sale 0,34 g 0,11 g 2 \*AR: Assunzioni di Riferimento Ingredienti: miscela proteica del siero (93%) [latte] (isolato di proteine del siero, concentrato di proteine del siero, isolato di proteine del siero idrolizzato, emulsionante: lecitina di soia), cacao magro in polvere, aromi, addensante (gomma di xanthan), edulcoranti (sucralosio, acesulfame K). [100% Whey Gold Standard](https://www.iafstore.com/ita/optimum-nutrition/100-whey-gold-standard-codp336) 2240-2270 grammi di optimum nutrition è in vendita online su iafstore.com nelle categorie nutrizione sportiva, massa muscolare, proteine in polvere. Può contenere: glutine, uova, frutta a guscio e arachidi..